

Відпочиваємо на природі.

Після не дуже теплих весняних місяців організм вимагає свіжого повітря та позитивних емоцій, які однозначно надає перебування на природі – у лісі, відпочинкових зонах, на березі водойми. Особливо цього року, коли буде багато вихідних днів та святкування Воскресіння Христового.

Але, інколи такий відпочинок закінчується збитками як для довкілля, так і здоров'я - засмічення місць відпочинку порожніми банками з-під консервів, поліетиленовими пакетами та посудом, пляшками як скляними, так і пластиковими, знищення дерев, кущів, ягідників, інколи навіть різноманітними захворюваннями (кишкові інфекції, отруєння, лептоспіроз, хвороба Лайма що передається від кліщів, травмами, пожежами). Тому, щоб відпочинок приємно завершився і знову хотілося повертатися у це місце, необхідно дотримуватися елементарних правил .

Підберіть та одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні відповідати місцевості та погоднім умовам, які у цю пору року можуть змінитися дуже швидко, а дітей одягніть у яскравий кольоровий одяг що буде більш помітним у разі їх розшуку. Бажано, щоб одяг щільно прилягав та був світлих тонів – такий одяг не дасть можливості заповзти на тіло кліщам, їх краще видно і дає можливість видалити.

Продукти з собою беріть тільки такі, що можуть тривалий час зберігатися без псування – фасовані виробником, консерви, копченості, суху випічку. Овочі та фрукти бажано приготувати в домашніх умовах, де є можливість добре їх помити. Не можна брати швидкопсувні продукти – холодець, зельц, кров'янка, сальтисон, паштети, варені ковбаси, салати заправлені сметаною або майонезом, заливні страви, кондитерські вироби з кремом.

Обов'язково потрібен достатній запас питної води гарантованої якості – водопровідна, бутильована - і не тільки для пиття, але й для можливості миття рук (особливо особам, зайнятим приготуванням їжі), обличчя чи інших гігієнічних процедур.

Для відпочинку вибирайте місце не захищене і не засмічене, з викошеною травою, не затінене. У таких місцях не має кліщів-переносників хвороби Лайма.

Щоб розпалити багаття викопайте неглибоку ямку, бажано біля річки чи водойми. Багаття не повинно бути занадто великим: полум'я може пошкодити розташовані поблизу дерева та кущі, а також може виникнути пожежа; Не ламайте кущів та гілок дерев для багаття, для цього в лісі знайдеться достатньо сушняку або ж привезіть дрова чи вугілля з собою. Після відпочинку ретельно загасіть багаття, залити його водою та засипте ямку.

Не мийте брудний посуд у водоймі, особливо з використанням миючих засобів. Сполосніть його принесеною водою і брудну воду разом з залишками їжі та іншими органічними рештками закопайте. Остаточо посуд краще помити вдома. Використані пластикові пакети та посуд, пусті пляшки і інші відходи заберіть із собою та викиньте на смітник у місті.

Особливу і постійну увагу приділяйте дітям, щоб вони дотримувались особистої гігієни, не заблудились на незнайомій території, не впали у водойму, не обпеклись від багаття.

Зібравши після відпочинку свої речі огляньтесь: якщо залишили місце відпочинку таким же чистим і привабливим, як до вашого прибуття, якщо ніде не видно слідів згарища, зламаних дерев, розкиданого сміття, вам знову захочеться повернутися сюди.

Відпочинок на природі відновлює сили, заспокоює нервову систему, дає наснагу до роботи, залишає приємні спомини, які стануть ще кращими, коли будемо дотримуватись цих нескладних і які залежать лише від нас рекомендацій .

Заступник директора ДУ “Львівський обласний лабораторний центр МОЗ України” Олег Когут